10 consejos
Serie de educación en nutrición

haga que la mitad de los granos que consume sean integrales



10 **consejos** para ayudarlo a consumir granos integrales

Los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal son productos de granos. El pan, los fideos y tallarines, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas de harina y la sémola son ejemplos de estos productos. Los granos se dividen en 2 subgrupos: **granos integrales y granos refinados**. Los granos integrales contienen el grano completo; es decir, la cáscara, el germen y el saco embrional. Las personas que consumen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen menos riesgo de presentar algunas enfermedades crónicas.

1 haga cambios sencillos
Para que la mitad de los granos que consume sean integrales, sustituya un producto de granos refinados con uno de granos integrales. Por ejemplo, coma pan o roscas de pan de 100% trigo en lugar de pan o roscas de pan blanco, o bien coma arroz integral en lugar de arroz blanco.

2 los granos integrales son bocadillos sanos


Las palomitas de maíz son hechas de granos integrales y por lo tanto son bocadillos sanos. Prepárelas sin o con poca sal o mantequilla. Pruebe también galletas 100% de trigo integral o centeno.

3 ahorre tiempo
Cocine cantidades adicionales de trigo burgol o cebada cuando tenga tiempo. Congele la mitad para calentar y servir más adelante como complemento rápido.

4 mézclelo con granos integrales
Use granos integrales en platos mixtos, como la cebada en sopas o guisados de vegetales y el trigo burgol en platos salteados o cazuelas. Pruebe ensaladas o plantos de quinua.

5 pruebe versiones de trigo integral
Para variar, pruebe el arroz integral o fideos y tallarines de trigo integral. Pruebe tomates o pimientos verdes horneados rellenos de arroz integral y macarrones de trigo integral en platos de macarrones con queso.



6 hornee antojitos con granos integrales
Experimente y reemplace con trigo sarraceno, mijo o harina de avena hasta la mitad del contenido de harina de los panqueques, waffles, molletes y otras recetas con contenido de harina. Tal vez necesite un poco más de levadura para que leuden.

7 de buen ejemplo a los niños
De buen ejemplo a los niños al servir y consumir granos integrales todos los días con las comidas o como bocadillos.

8 verifique el contenido de fibra
Use la etiqueta de datos de nutrición para verificar el contenido de fibra de los productos de granos integrales. Las buenas fuentes defibra contienen 10% a 19% del valor diario. Las fuentes excelentes contienen un 20% o más.

9 sepa qué buscar en las listas de ingredientes
Lea las listas de ingredientes y elija productos que incluyan granos integrales como el ***primer*** ingrediente de la lista. Busque “trigo integral,” “arroz integral,” “burgol,” “alforfón,” “avena,” “harina de maíz integral,” “avena de grano integral,” “centeno integral,” o “arroz silvestre” (busque “whole grain”).

10 sea un comprador instruido
El color de un alimento no indica que se trate de un alimento de granos integrales. Por lo general, los alimentos con etiquetas que dicen “multigrano”, “molido a piedra”, “100% trigo”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado” no son productos 100% de granos integrales, y es posible que no contengan ningún grano integral.



Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 4
Septiembre 2011